

A portrait of Elisa Kerrache, a woman with long brown hair, smiling and wearing a dark green top and a black jacket. She is wearing large, ornate earrings. The background is a solid teal color.

mag

Salute delle donne

«Aiuto i genitori  
ad acquisire fiducia  
in se stessi»

Elisa Kerrache  
Levatrice indipendente

groupemutuel

Maggio 2024

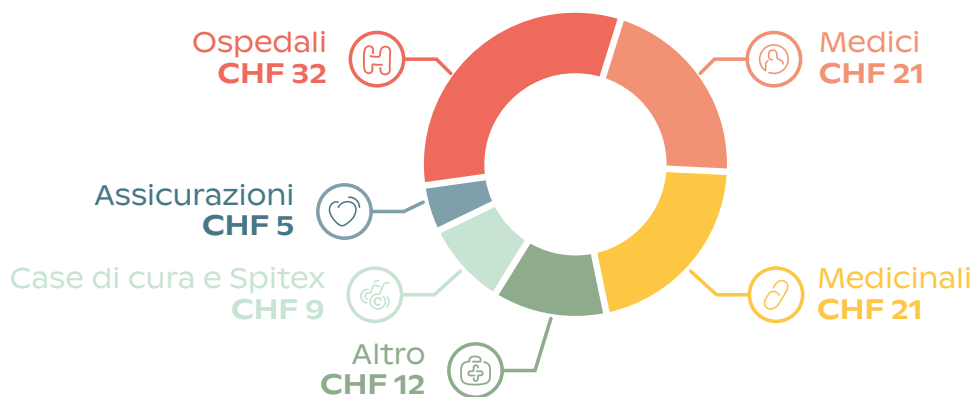
# 3,7%

È l'aumento dei costi sanitari nel 2023, secondo le stime di fine marzo 2024. Si tratta del maggiore aumento degli ultimi dieci anni, escluso il periodo Covid.

Non è certo una buona notizia, in quanto i costi sanitari erano già aumentati considerevolmente, del 4% nel 2022 e del 6,3% nel 2021. Ciò significa che l'aumento in tre anni sarà di circa il 14%. **I costi continuano quindi a crescere inesorabilmente, sebbene l'aumento medio annuo negli ultimi vent'anni sia stato di circa il 3%.**

**Dato che i premi devono coprire i costi, un ulteriore aumento dei premi in autunno sembra inevitabile.** È una brutta notizia per chi paga i premi. **La qualità del sistema sanitario svizzero rimane eccellente, ma il suo finanziamento sta diventando sempre più complicato.**

## Ripartizione dei costi per CHF 100 di premi



### Impressum

**Editore:** Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny

**Redazione:** Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Matthias Vautier, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

**Progettazione e creazione:** Jean-Philippe Chevassu

**Internet:** groupemutuel.ch/gmmag • **E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch

**Foto:** Thomas Masotti, gettyimages • **Stampa:** Schellenberg Druck AG

– Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH • **Pubblicazione:** tiratura complessiva: 630 000 copie due volte l'anno, in italiano, francese e tedesco.

Groupe Mutuel Mag è una pubblicazione destinata agli assicurati del Groupe Mutuel. Questa rivista è stampata su carta certificata FSC - per una gestione sostenibile delle foreste.

stampato in  
**svizzera**



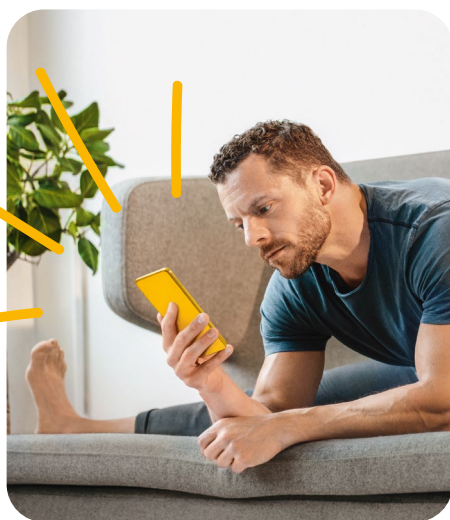
myclimate.org/01-24-837047



Lo Spazio clienti, un gran successo

# Semplificatevi la vita!

L'applicazione del Groupe Mutuel, disponibile per il download sulle piattaforme Google Play e App Store, consente di accedere 24/24 e 7/7 alle **informazioni sulle assicurazioni sanitarie: ovunque e in qualunque momento!**



600 000 assicurati sono già presenti nello Spazio Clienti: **unitevi a loro!**



**Trovate facilmente i vostri documenti amministrativi**, come i conteggi dei rimborsi o i certificati d'assicurazione, grazie alle nuove categorie e ai filtri.

**Valutate rapidamente i vostri sintomi con Ada!**

Rispondendo ad alcune domande, otterrete un elenco di possibili cause dei vostri sintomi e consigli sull'iter terapeutico da seguire.



**4,7 stelle su 5 nell'App Store!**



## Testimonianza cliente

«Grazie allo Spazio clienti **tutto è molto più rapido**. Non ho più bisogno di inviare nulla per posta al Groupe Mutuel e **risparmio sulle spese di spedizione**. **Posso semplicemente scansionare le fatture e inviarle**»

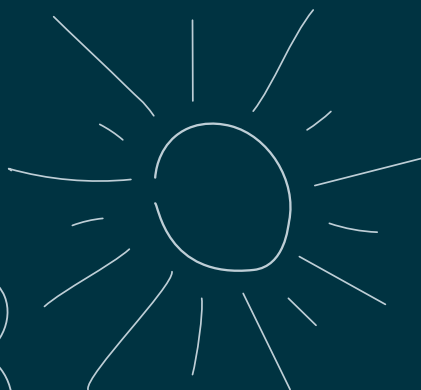
Dominic, 48 anni

Contrariamente a quanto si crede, non tutte le malattie vanno in vacanza d'estate.

**Insolazione, mal d'auto o influenza estiva: seguite i nostri consigli per un'estate senza preoccupazioni.**

# I nostri consigli contro le malattie estive

## 1 Insolazione



- **Limitare l'esposizione al sole** tra le 11:00 e le 16:00
- **Coprirsi la testa**
- Bere **almeno 2 litri d'acqua** al giorno
- **Evitare sforzi fisici** intensi

# 2 Eritema solare

- Applicare regolarmente **una crema solare (indice 30/50)**
- Rimanere all'**ombra tra le 11:00 e le 16:00**
- In caso di ustioni, **rinfrescare la pelle** con impacchi umidi.
- Preferire i **gel idratanti**



# Mal d'auto

- **Prendere delle compresse** prima del viaggio
- Guardare sempre **dritto davanti a sé**
- **Non leggere** durante il viaggio
- **Respirare profondamente e prendere un po' d'aria**

# 4 Influenza estiva

- Ridurre lo stress e la **mancanza** di riposo
- **Evitare** l'aria condizionata
- Evitare l'**eccessiva esposizione** al sole
- **Bere molta** acqua o tisane



Il Groupe Mutuel **propone una protezione completa ai lavoratori indipendenti** contro le conseguenze finanziarie dell'incapacità lavorativa, dell'invalidità o del decesso. Inoltre, una soluzione di risparmio consente **loro di costituire un capitale per la pensione con agevolazioni fiscali.**

# Siete indipendenti? Come assicurarvi correttamente

Lo status di lavoratore indipendente ha molti vantaggi in termini di libertà e flessibilità, ma **significa anche che ci si deve occupare da sé delle proprie assicurazioni sociali.**

- A differenza dei lavoratori dipendenti, i lavoratori indipendenti non sono obbligatoriamente soggetti alla previdenza professionale (LPP) o all'assicurazione contro gli infortuni ai sensi della LAINF.
- In caso di incapacità lavorativa, non possono contare su alcun reddito sostitutivo finché non precepiscono una rendita dall'assicurazione per l'invalidità (AI). È quindi essenziale colmare queste lacune.
- Il Groupe Mutuel ha le soluzioni per loro, con un'assicurazione di indennità giornaliera che propone, in caso di malattia o d'infortunio, l'erogazione di prestazioni per 730 giorni e molteplici vantaggi:
  - importo assicurato sulla base di un salario prestabilito
  - copertura malattia o malattia e infortunio
  - possibilità di riesaminare il salario assicurato entro 36 mesi, senza nuovo esame dello stato di salute
  - possibilità di completare la copertura per coprire i rischi di invalidità e di decesso



[groupemutuel.ch/it/imprese/la-situazione-della-mia-azienda/sono-un-lavoratore-indipendente.html](https://groupemutuel.ch/it/imprese/la-situazione-della-mia-azienda/sono-un-lavoratore-indipendente.html)



**Carole, fisioterapista,** desidera mettersi in proprio. Ha bisogno di un'assicurazione contro la perdita di guadagno. Viene a sapere che il Groupe Mutuel propone interessanti assicurazioni perdita di guadagno, ma anche assicurazioni sulla vita individuali, con coperture per decesso, invalidità e risparmio previdenziale. Carole ottiene inoltre informazioni sulle possibilità di mettere il suo capitale di previdenza del 2° pilastro in un conto di libero passaggio presso il Groupe Mutuel.



# «Aiuto i genitori ad acquisire fiducia in se stessi»

• L'arrivo di un bambino  
• cambia la vita. Quale  
• **levatrice, Elisa**  
• **Kerrache sostiene**  
• **e consiglia i futuri**  
• **genitori durante**  
• **tutto il percorso.**  
• Abbiamo parlato con  
• lei delle sfide della  
• genitorialità moderna.









## Biografia

Elisa Kerrache ha completato la sua formazione di ostetrica nel 2014, poi ha lavorato in ambito ospedaliero in un centro per gravidanze a rischio. **Dal 2020 è levatrice indipendente nel Vallese.** Si batte per una maggiore comprensione reciproca tra i genitori.





## Il digitale al vostro servizio con Gravidanza+

Grazie alla partnership con Philips, i **nostri assicurati hanno accesso gratuito alla versione Premium dell'applicazione per la gravidanza** più popolare in Svizzera: **Gravidanza+**.

L'app propone contenuti esclusivi, video corsi come lo yoga prenatale, strumenti interattivi come il contatore delle contrazioni e dei calci e consigli di esperti sulla gravidanza e sul parto.



## Una doula come complemento della levatrice e del medico

Una doula accompagna la nascita in complemento alla levatrice e al personale medico. **Alcune assicurazioni complementari del Groupe Mutuel (Optimum e Premium) rimborsano un importo forfettario per le prestazioni di assistenza alla nascita fornite da doule** riconosciute dall'associazione Doula CH.

## Dove posso trovare una levatrice?

Sul sito **hebammensuche.ch**, la Federazione svizzera delle levatrici fornisce un elenco di levatrici in tutta la Svizzera. **Elisa raccomanda ai genitori di incontrare la levatrice prima del parto** per condividere con lei le loro idee ed esigenze personali.

### Benvenuti nella ricerca di levatrici della Federazione svizzera delle levatrici.

La FSL offre ai genitori molti servizi come la preparazione al parto, consulti in gravidanza, accompagnamento durante il parto ed il post parto, consulenza allattamento e stabilizzazione del governo polare. In situazioni difficili, come ad esempio una gravidanza a rischio, una morte in corso o la perdita di un bambino, l'accompagnamento e la consulenza professionale da parte di una levatrice sono un supporto molto importante.

Per saperne di più

Vai direttamente alla ricerca online e trova una levatrice vicino a te

Vostra cantone

Il suo CAP

Continua

«Ci impegniamo per tutte le levatrici attive in ambito ospedaliero ed extraospedaliero, nella ricerca, nell'insegnamento e in formazione.»

## Avete programmato un'ospedalizzazione?

Se avete sottoscritto un'assicurazione complementare d'ospedalizzazione, consultate la nostra lista di ospedali e medici riconosciuti, prima dell'ospedalizzazione.



## Consigli

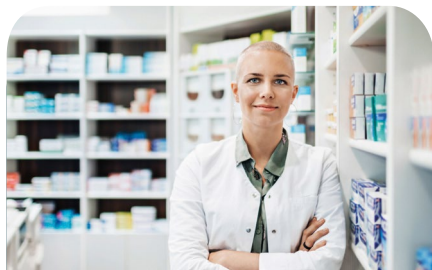
Al Groupe Mutuel potete scegliere un modello alternativo per la vostra assicurazione di base.

**Le prestazioni sono le stesse del modello standard, ma beneficate di una riduzione del premio.**

In cambio, vi impegnate a rispettare i principi del modello scelto.

# I modelli alternativi

**In caso di problemi di salute, questi principi prevedono che ci si rivolga a uno dei primi punti di contatto previsti dal modello prescelto per ricevere raccomandazioni sulle cure mediche.**



### Modelli PrimaFlex e SanaTel

Le raccomandazioni sono fornite da un **partner** (farmacia o telemedicina).

**Siete poi liberi di scegliere l'iter terapeutico che desiderate intraprendere.**



### Modelli PrimaFlex, PrimaCare e OptiMed

Le raccomandazioni sono fornite dal **medico di famiglia** (da noi registrato).

**Dovete seguire le sue raccomandazioni e trasmetterci un buono di delega firmato da lui se vi indirizza verso uno specialista.**

Quando un assicurato effettua un consulto medico senza rispettare i principi del suo modello, il **Groupe Mutuel è uno degli unici assicuratori a rimborsare comunque l'assicurato.**

**Tuttavia, l'assicurato** riceverà delle lettere che gli ricorderanno i suoi impegni. Dopo due lettere, sarà trasferito nel modello standard con libera scelta del medico e perderà la riduzione sul premio fino alla fine dell'anno in corso.

Sponsoring



**Nuove  
farmacie  
partner  
PrimaFlex  
dal 1° giugno  
2024:**

Oltre alle farmacie partner esistenti, come Amavita, Sun Store, Coop Vitality, Medbase, BENU e PharmOnline, dal 1° giugno 2024 gli assicurati PrimaFlex potranno recarsi in nuove farmacie, la maggior parte delle quali indipendenti, per **consulenze ed esami gratuiti**.

La rete delle nostre farmacie partner **(il cui elenco si trova nella pagina Internet PrimaFlex) include adesso la metà delle farmacie della Svizzera, circa 900 farmacie.**

# Correre attraverso la Svizzera con il Groupe Mutuel

Il vostro assicuratore è partner di numerosi eventi podistici in Svizzera. Potrete pertanto usufruire di tariffe ridotte (50%) per l'iscrizione, per sostenere il vostro impegno volto a promuovere uno stile di vita sano e un'attività fisica regolare.

**Come ottenere un codice di riduzione?**  
Connettetevi alla pagina delle corse podistiche regolarmente aggiornata, poi cliccate su **«usufruire dell'offerta»** quando il periodo di iscrizione è aperto. Inserite il vostro numero UFSP (riportato sulla tessera d'assicurazione) e comparirà un codice promozionale, che dovrete inserire al momento della registrazione sul sito della corsa partner.

**Attenzione: il numero di iscrizioni al 50% è limitato,** programmate quindi rapidamente la partecipazione a queste gare.



[groupemutuel.ch/  
corsa-podistica](https://groupemutuel.ch/corsa-podistica)

## « Wake up and run »

Il Groupe Mutuel è partner nazionale di Wake up and run, una corsa non cronometrata di 5 km che si svolge in 15 città svizzere ed è seguita da una colazione. **Anche per questo evento vicino a voi, potete ottenere uno sconto del 50%.**

Alpian

## L'eccellenza svizzera a portata di mano

**Sapevate che potete creare un conto bancario in soli cinque minuti e gestirlo interamente tramite il vostro smartphone?** Gli esperti di Alpian desiderano rendere accessibile a tutti il servizio premium delle banche private. A tal fine, propongono condizioni preferenziali a tutti gli assicurati del Groupe Mutuel, come ad esempio:

- ➔ **Gestione del conto gratuita** per 12 mesi
- ➔ Un **bonus di benvenuto di CHF 200.-** versato sul conto alla sua apertura
- ➔ Il **50% di sconto** sulla collezione tessile Alpian disponibile su [shop.alpian.com](http://shop.alpian.com)



### Come usufruire dell'offerta?

Quando create l'account, inserite il codice **GMAL24** nell'apposito campo. Si applicano condizioni specifiche.

**+alpian** Swiss Banking Excellence

[bd@alpian.com](mailto:bd@alpian.com)  
[alpian.com](http://alpian.com)

Ulteriori informazioni e condizioni sono

CHD Clinique Hygiène Dentaire

## Cure dentali accessibili a tutti

**Regolari sedute con un igienista dentale aiutano a mantenere una buona igiene dentale**, a garantire l'assenza di patologie dentali e a risparmiare sulle spese mediche a lungo termine.

- ➔ Per sostenervi in questo approccio, il nostro partner, Clinique Hygiène Dentaire, propone a tutti i nostri assicurati **uno sconto del 20% su tutti i trattamenti odontoiatrici** (detartrasi, carie, impianti, ortodonzia, ecc.)
- ➔ Usfruite altresì di **orari di apertura preferenziali dalle 7 alle 21** e di appuntamenti disponibili entro 48 ore nelle cliniche di Ginevra Cornavin, Ginevra Eaux-Vives, Meyrin, Losanna Sallaz, Losanna Bessières e Yverdon-les-Bains



### Come usufruire dell'offerta?

Presentate la vostra tessera d'assicurazione Groupe Mutuel e il codice **GM24** alla prima visita.



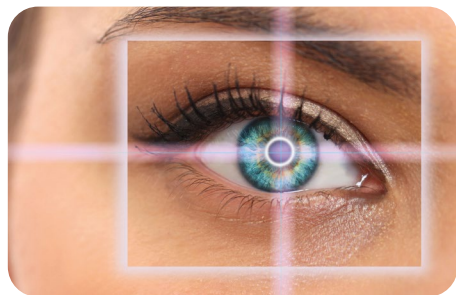
[cliniquehygienedentaire.ch](http://cliniquehygienedentaire.ch)  
+41 58 590 60 20

## Swiss Visio

# Dite addio a occhiali e lenti a contatto

La chirurgia refrattiva riunisce trattamenti oculistici al laser per correggere problemi di vista come miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia. Questo trattamento preciso, rapido e indolore può essere effettuato a Losanna o a Zurigo.

➔ Grazie al nostro partner Swiss Visio, potrete usufruire di una **tariffa preferenziale di CHF 1'600 franchi per occhio** (invece di CHF 2'400)



### Come usufruire dell'offerta?

Contattate **Swiss Visio** per fissare un appuntamento per il test di idoneità e **precisate di essere assicurati al Groupe Mutuel**. Questo test può essere effettuato anche a Sion, a Neuchâtel, a Ginevra o a Zurigo.



[refractive@swissvisio.net](mailto:refractive@swissvisio.net)  
[swissvisio.net](http://swissvisio.net)

058 274 23 00 (Losanna) / 058 274 23 30 (Zurigo)

## Objectif Thalasso

# Una settimana di talassoterapia nei Paesi della Loira

**E se la vita vera fosse anche concedersi un po' di tempo per se stessi, una pausa benessere sulla costa atlantica?**

Grazie al nostro partner Objectif Thalasso, vi proponiamo una pausa rilassante che include:

- ➔ **7 notti in mezza pensione**
- ➔ Cura «Remise en forma» di **24 trattamenti in sei giorni**
- ➔ **Accesso all'area fitness** (dalle 9:00 alle 20:00)
- ➔ Camera (occupazione doppia) da **CHF 1'495.- a persona**



### Come usufruire dell'offerta?

Per telefono o via e-mail, al momento della prenotazione, **indicate il codice Groupe Mutuel e il vostro numero UFSP** (che si trova nella tessera d'assicurazione).

Objectif Thalasso



[info@objectif-thalasso.ch](mailto:info@objectif-thalasso.ch)  
[objectif-thalasso.ch](http://objectif-thalasso.ch)  
0848 85 86 85



### E non è tutto.

Nuovi partner e nuove offerte saranno condivisi durante tutto l'anno; visitate regolarmente il nostro sito web [groupemutuel.ch/leclub](http://groupemutuel.ch/leclub) o connettetevi allo Spazio clienti dall'applicazione mobile o dal portale online del Groupe Mutuel per scoprirli.



La vita vera è  
**un assicuratore  
vita che sostiene  
i vostri cari.**

groupe **mutuel**  
Salute e Previdenza



I nostri consigli per la vostra previdenza  
<https://prevoyance.groupemutuel.ch/>

614127